



Prüfkarte

Rika Silber 1. Stufe



	Standkampf	li	re		Bodenkampf	li	re
	Überführen in die Bodenlage nach vorne				Wälzer		
S 21 G F	Runterreißer mit Armklammer von außen			B 14 G F	Durchdreher Griff unter den Achseln		
S 22 G F	Runterreißer mit Armhebel von außen			B 15 G F	Durchdreher mit Armeinschluss auf der Gegenseite		
S 23 F	Diagonalschritt Fußgelenk			B 16 F	Armhebel mit Herumlaufen nach vorn		
S 24 F	Beinangriff außen, abgehobenes Bein (Sperren mit der Hand)			B 17 F	Aufreißer mit Beineinsatz		
S 25 F	Beinangriff außen, abgehobenes Bein (Sperren mit dem Bein)			B 18 F	Einsteiger (Bauchlage)		
S 26 F	Beinangriff innen, abgehobenes Bein			B 19 F	Einsteiger (Bankstellung)		
	Überführen in die Bodenlage nach hinten			B 20 F	Beinschraube mit Überspringen		
S 27 F	Beinsichel innen (Innensichel)			B 21 F	Beinschraube (Durchdreher)		
S 28 F	Knöchelgriff			B 22 F	Spaltgriff		
S 29 F	Doppelbeingriff am Oberschenkel und Überlaufen				Kippen		
S 30 F	Beinangriff außen, abgehobenes Bein (Kopf innen)			B 23 F	Kippe (Knosp-Variante)		
S 31 F	Beinangriff innen, abgehobenes Bein (Kopf außen)				Wurf am Kopf/Kopfrolle		
S 32 F	Griff zu beiden Fußgelenken			B 24 G F	Ankippen seitlich aus der Kopfklammer von vorn		
S 33 G F	Antauchen zur Hüfte			B 25 G F	Kopfrolle		
S 34 F	Brustklammer (Doppelbeinangriff)				Angriffe aus der Untertlage		
S 35 G	Brustklammer (Hüftangriff)			B 26 G F	Aufstehen		
S 36 G F	Armdrehschwung			B 27 G F	Übersteigen		
	Überführen in die Bodenlage zur Seite			B 28 G F	Abklemmer (Gegner in der Oberlage von vorn)		
S 37 F	Kopfklammer (diagonaler Beingriff innen)						
S 38 F	Diagonales Überlaufen (mit Beingriff außen)						
S 39 F	Antauchen zur Hüfte (mit Beinstellen)						



Prüfkarte
RikA Silber 1. Stufe



	Standkampf	li	re		Bodenkampf	li	re
	Wurf über den Rücken						
S 40 G F	Schulterschwing innen						
S 41 G F	Oberarmschwung						
S 42 G F	Kopfhüftschwung innen						
S 43 G F	Hüftschwung innen						
	Wurf vor der Brust						
S 44 G	Hüftangriff von vorn mit Auspendeln (Armeinschluss)						
S 45 G	Durchschlüpfer mit Auspendeln						
S 46 F	Doppelbeinangriff mit Abheben und Auspendeln						
	Wurf am Kopf						
S 47 G F	Kopfrolle im Stand						
	Angriffe des Verteidigers						
S 48 F	Spaltgriff (nach Beingriff)						
S 49 G F	Schleuder (nach Angriff zur Hüfte)						



Prüfkarte

Rika Silber 1. Stufe



Name des Sportlers:	
Verein:	
Geb. Datum:	

Anforderung:

Der Sportler/Die Sportlerin wählt selbst aus den vorgegebenen Techniken des vorgesehenen Technikkataloges für das Rika-Silber Stufe 1, insgesamt **20 Standtechniken** und **10 Bodentechniken** aus unterschiedlichen Strukturgruppen aus.

Er/Sie muss vor der Demonstration die gewählten Techniken namentlich korrekt benennen können (einheitliche Terminologie).

Jeder Technikdemonstration muss **eine Vorbereitungshandlung** vorgeschaltet sein, welche der/die ausübende Sportler/in benennen, und das Grundprinzip erklären können muss.

Bewertung:

Die Technikdemonstration gilt als erfüllt, wenn die gewählten Techniken korrekt auf jeder Seite beim Gegner ausgeführt werden, d.h. in der Bewegungsstruktur klar erkennbar sind (Bewegungsqualität, Bewegungsumfang, Bewegungstempo, Bewegungsintensität mit den Merkmalen Präzision, Schnelligkeit, Variabilität, Stabilität, Dynamik, Fluss).

Prüfberechtigt sind Trainer mit einer gültigen **DOSB Lizenz Trainer B Leistungssport Ringen**.

Datum der Prüfung:	
Ort der Prüfung:	
Name des Prüfers:	
DOSB Trainer-Lizenznummer des Prüfers:	
Unterschrift des Prüfers:	